

食品を無駄にしないために 一人一人ができること

食材を買うとき、保存するとき、余りそうするときなど、それぞれの状況で食品ロスを減らすために押さえておきたいポイントを紹介します。

その1

買い物するとき

買い物へ行く前に、1週間分の献立を考えたり、冷蔵庫の中身を確認したりすることが大切です。計画的に買うものを決め、メモを取るなどして出掛けると買い過ぎを防げます。



・たまご
・牛乳
・ダイコン1本
・.....

新型コロナウイルス感染症対策を日常に取り入れた「新しい生活様式」の買い物の仕方(本誌3ページ)を実践しましょう。

- 計画を立てて素早く済ます
- 通販も利用 など

7/1(水)から全ての小売店でレジ袋の有料化が始まります。マイバッグの持参も忘れずに。

消費期限と賞味期限の違いって?

お店で買う食品には「消費期限」と「賞味期限」の表示があります。その違いを知ることによって食べ物を無駄にすることを減らせるので、表示を確認しましょう。

安全に食べられる期限

消費期限

期限が過ぎたら食べない方がよい

例:肉類、弁当、サンドイッチ、ケーキなど傷みやすい食品



おいしく食べられる期限

賞味期限

期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない

例:スナック菓子、カップ麺、チーズ、ペットボトル飲料など傷みにくい食品



消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けずに、表示された通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けた食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

今日からチャレンジ 食品ロスを減らそう

食べ残しや期限切れなど、本来は食べられた食品がゴミとして捨てられる「食品ロス」。もったいないだけでなく、ゴミとして処分するときに二酸化炭素が排出されるなど、環境へ負荷を与えることにもなります。大切な食べ物を無駄なく食べ切るために、毎日取り組める簡単な工夫を紹介します。[詳細] 循環型社会推進課 ☎211-2928

こんなことはありませんか?

買い過ぎてしまう

特売に惹かれたり、まとめ買いがお得だったりして、必要以上に買い込んでしまう

冷蔵庫が整理されていない

冷蔵庫の奥の方の食材が見えず、期限切れになっていることに気付かない

作り過ぎてしまう

頑張って食べたが、残してしまふ。翌日食べようと冷蔵庫にしまっても、結局食べない



結局

ゴミとして捨ててしまう



1年間に市内の家庭から出る食品ロスの量

家庭から出る生ゴミの中には、食べ残しや手付かずの食品がたくさん含まれており、4人家族の場合、年間約2万5千円分もの食品が捨てられているという調査結果が出ています。

約2万トン
4人家族では
年間40kgを廃棄

札幌市「平成29年度組成調査」

捨てられやすい食品ワースト3

1. 家庭で調理したもの

みそ汁、ご飯類、煮物 など

2. 生鮮野菜

トマト、キュウリ、レタス など

3. 生鮮果物

バナナ、ブドウ など



平成29年6月実施モニター調査結果

その3

食材が余りそうなとき

食材を使い切る、食べ切ることが重要ですが、余りそうな場合にはその食材を使っておいしいうちに料理しましょう。

おいしく食べられるレシピを紹介

ぎゅうぎゅう焼き

余った野菜を詰めてオーブンで焼くだけでおいしく食べられます



- 材料** オープンの天板に載る量の食材
- ◆好きな肉(牛肉、豚肉、鶏肉など)
 - ◆好きな野菜(トマト、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ブロッコリー、ナスなど)
 - ◆調味料(塩・コショウ、オリーブオイル適量)
- 作り方** ①野菜を一口大に切って天板に載せたあと調味料をかける(火が通りにくい野菜は下ゆでをする)
- ②160度に予熱したオーブンで30分程食材を加熱する



レタスしゃぶしゃぶ

使い切れず捨てられることが多いレタスが簡単に食べ切れます



- 材料** ◆豚肉 300g ◆レタス 1/2~1玉
- ◆ダイコン 1/2本 ◆ニンジン 1本
- ◆水菜 1束 ◆長ネギ 1本
- ◆ポン酢 適量 ◆だし昆布 1~2枚
- 作り方** ①レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ②ダイコン、ニンジンはピーラーなどで帯状にし、水菜、長ネギは一口大に切る
- ③鍋にだし昆布を入れてお湯を沸かし、食材をお湯にくぐらせ、ポン酢を付けて食べる

外食での食べ残しも減らしましょう

- ◎健康面も考えて食べ切れるメニューなど適量を注文
- ◎食べ切れそうな場合はハーフサイズなどがないか聞いてみる

そのほかのレシピはこちら [札幌市 食べきりレシピ集](#) [検索](#)

貴重な食料を大切に

食品ロスを減らすことは、家計の支出が減るだけでなく、環境への負荷を減らすことにもつながります。私たち一人一人が「もったいない」を意識し、今日からできることを見つけて実践してみませんか。

パンフレットを配布中

冷蔵庫の片付け方や食べ物をゴミにしないコツなどを冊子で紹介しているほか、ホームページでも公開しています。

配布場所 区役所(1ページ)、市役所12階循環型社会推進課ほか

札幌市 食品ロス パンフレット [検索](#)



その2

食材を保存、管理するとき

保存方法を工夫すると、食材の鮮度を長く保つことができます。また、冷蔵庫を整理することで食品が管理しやすくなり、期限切れによる廃棄を減らせます。

食材の保存方法

食品ロスの約3割が生鮮野菜です。ここでは特に捨てられることが多い野菜と肉類の保存方法を見ていきます。



保存袋に入れてそのまま冷凍。使用前は冷水で流すだけでツルツと皮がむける



乾燥に弱いので一番外の葉は捨てずに残りを包むために使用。ビニール袋に入れて冷蔵保存



新聞紙などに包んでビニール袋に入れ、立てた状態で野菜室に保存



期限内に食べ切れない分は小分けにして冷凍保存

食材の管理方法

期限が近い食べ物や、肉・魚・野菜などの傷みやすいものを定期的にチェックすることが必要です。週に1回、冷蔵庫を片付けるなど、食材を管理することでおいしいうちに食べられます。

冷蔵庫の片付け方法について 専門家の方に聞きました

冷蔵庫が整理されていないと、賞味・消費期限を切らしてしまったり、あるのに気が付かず買ってしまったりと、食品ロスが起こる原因になります。冷蔵庫を片付ける3つのコツを押さえれば、冷蔵庫が整理され、食品ロスも減らせるのでぜひ試してみてください! 気持ちもすっきりとしますよ。

整理収納アドバイザー&食品ロスマイスター
広沢 かつみさん



コツ① 仲間をまとめる

ジャムとバター、和食や洋食など、用途ごとにケースに入れると使い忘れを防ぎ、出し入れもしやすい

コツ② 透明の容器に入れる

どのくらい残っているか一目で分かり、食べ忘れ防止にもなる

コツ③ 指定席をつくる

肉などを置く場所を決めておくことで探しやすくなり、二重で購入することを防げる